

Proč neumím říkat NE?



„Proč vlastně neumíš říkat NE?“, ptala jsem se nedávno mého kamaráda. Půjčuje peníze kdekomu, nechává u sebe přespat přátele, o kterých ví, že ho stejně jen zneužívají. A když sám potřebuje, hádejte, jak dopadne.

Věřím, že mnoho z vás prošlo kurzy asertivity a přečetlo si o mezilidské komunikaci mnoho knih. Tak proč se nám stále nedaří odmítnout druhého, pokud je to v rozporu s naším zájmem? Proč se necháváme zneužívat od našich blízkých, kterým je příjemné mít schopného příbuzného? Proč nám ty kurzy asertivity nepomáhají? Zkusme se dnes zaměřit na hlubší příčiny ne/umění říkat ne.

Zapomeňte na logiku

Pokud máte kamaráda či blízkého, který je věčný poskok ostatních, zapomeňte na logické argumentování typu: „Nepůjčuj mi, stejně ti to nevrátí“. Takových logických argumentů již dostal určitě dost a vůbec nic mu neříkají. To, že neumíme říkat ne, je o našich emocích, nikoliv o tom, že bychom byli hloupí a nebyli schopni si uvědomit, že děláme chybu.

Za neschopností odmítnout stojí jedna jediná emoce – strach

Vybavte si situaci, kdy například své sestře odmítnete její žádost o půjčení tisícovky na nájem. Jak tam stojíte a její obličej se zkříví nepochopením. „Vždyť jsi mi vždycky půjčila“, říká a nechápe, co se s vámi děje. Nastává nepříjemná situace a vy musíte vysvětlovat. Proč jí nepůjčíte a že máte dost toho, když nepracuje. Váš vztah, který byl do té doby bezproblémový, se hroutí. Jímá vás pocit viny a strachu. Strachu ze ztráty blízkého, viny za to, že kvůli vám bude muset jít na ulici. Rozjíždí se kolotoč myšlenek, který se nedá zastavit. Kvůli těmto emocím raději půjčujete, kývete, i když nechcete. Vyhovujete, i když je vám to proti srsti. Za tím vším je jediné, a to je strach z toho, že budeme zamítnuti, nemilováni a nepochopeni. Raději ustoupíme, než abychom ztratili druhého.

Vyhovění je však jedno velké sobectví

Mnozí, kteří jsou věční posluhovači, se považují za spasitele světa. Za ty, kteří jsou chudáci a musí vyhovovat všem, aby je milovali a náhodou neodsoudili. A také je i my, kteří občas odmítnout dokážeme, považujeme za chudáky. Já jsem však zjistila, že vyhovování a podřizování se je jedno velké sobectví. Jak je to možné? Čí dobrý pocit uspokojujete, pokud vyhovujete druhému? Ten svůj, nemyslíte? Vy si oddychnete, že vás konečně netrýzní negativní pocit z odmítnutí. Ulevujete sami sobě, místo toho, abyste se postavili negativním pocitům a své vztahy vyčistili.

Raději budete otrokem druhých, jen abyste se VY necítili špatně.

A navíc, komu vlastně otročíte?

Jsou ti, kterým děláte dobře na svůj úkor, skutečně ti, kteří by podrželi i vás, když se nebudete mít nejlépe? Půjčí vám také váš bratr své poslední peníze? Pojede pro vás kamarádka v noci, když vám bude špatně jako tenkrát jí? Ano? Pak je nejspíše vaše investice správná. Dáváte a vrací se vám. Myslím ale, že většina z nás je v té druhé skupině. Dává a nevrací se jí. Poté otročíte a vyhovujete těm, kteří vás jen zneužívají. Nevím, jak vy, ale já takové lidi nepovažuji ani za své přátele, ani za své blízké. A pokud se mnou přestanou přátelit jen kvůli tomu, že jsem jim nevyhověla, popřeji jim hodně štěstí.

Vztahy by přece měly být vyrovnané a založené na vzájemné důvěře, společných zájmech, radosti a oboustranné pomoci. Nemám přátele pro to, abych využívala jejich dobroty. Mám přátele pro to, že jsou pro mě cenní tím, jací jsou a protože je mi s nimi dobře.

Jak se tedy neschopnosti odmítnout zbavit?

1. Zodpovězte si otázku: „Proč neumím říkat ne?“ nebo „Proč druhé neumím odmítnout?“

Může vám například vyjít, že:

Mám strach z toho, že druhého ztratím.
Mám strach z toho, že pro druhé nebudu tak dobrá.
Mám pocit viny, že jsem já život zvládl a on ne.
Cítím se vinná, že bych měla rodině pomoci.

2. Své strachy dále analyzujte, ptejte se opět proč

Může vám například vyjít, že (podle příkladů výše):

Pokud nejsem pro druhé vyhovující, odepíše mě.
Pro druhé musím být dobrá.
Druzí mi mohou závidět.
Rodině se musí pomáhat.

3. S výroky pracujte

Na výroky se znovu podívejte a přemýšlejte nad každým z nich. Všechny jsou postavené na vašem strachu a ten není dobrý rádce. Navíc, touto metodou jste si odhalili takzvané [Emoční rovnice](#), které řídí vaši neschopnost odmítnout.

Jediný možný způsob, jak se natrvalo zbavit neumění říkat NE, je odhalit své emoční naprogramování a to opravit. Pokud se chcete dozvědět více o Emočních rovnicích, poslechněte si CD Aleše Kaliny [„Emoční rovnice, revoluční metoda pro změnu života“](#) anebo si objednejte schůzku s [koučem](#).

Zkuste také začít dělat první krůčky ve vašem odmítání. Začněte u menších činů, abyste vlastní psychice ukázali, že je možné odmítat, a to i bez následků. Přejděte postupně k „větším soustům“ a pokud vám to nejde, najměte si k přestavbě osobnosti odborníka.

Přečtěte si také:

[Sestavte si domácí rozpočet](#)

[Zlatá pravidla pro skvělý partnerský vztah](#)

Stáhněte si:

[E-kniha „Uzdravte své sebevědomí“](#)

[E-kniha „Co všechno poznáte z obličeje člověka“](#)



© **Napsala Lenka Černá**
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy , zdraví)

Email: cerna@mindsoft.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.